

主辦：

寶覺中學

贊助：



東蓮覺苑

佛
學
與
人
生

法音宣流

清心自在

素菜烹飪班 食譜總匯(三)

2011-12 年度

2012-13 年度



寶覺中學 主辦



東蓮覺苑 贊助

2011-2012 年度

第一期 素菜班

香港法鼓山文教基金會香積組

陳自勉居士、葉潔玲居士

李佩蘭居士、譚秀玲居士

吳蘭絲居士、蘇玉媚居士

樊詩敏居士

17/9、24/9、12/11、19/11/2011

星期六 2:00-4:00

佛學與人生

法音宣流

清心自在

雪魚節瓜浦

材料:

雪魚漿	300 克
節瓜	3 個
冬菇	2 個
芹菜	少許
素魚翅	15 克
馬蹄	3 粒

調味料:

麻油	1 茶匙
素鮑魚汁	3 湯匙
乾腐竹	少量
杞子	少量
油	半茶匙
水	細半杯

做法:



1. 將杞子、節瓜、馬蹄去皮洗淨，杞子瀝乾水備用，把節瓜切成 2 吋並去核，馬蹄切成粒。
2. 冬菇預先用水發開，把冬菇和芹菜切成粒，將乾腐竹壓碎，備用。
3. 將雪魚漿、冬菇粒、芹菜粒、素魚翅，倒入器皿拌勻成團狀，然後釀入節瓜內，並置於碟上，隔水蒸 20 分鐘。
4. 用少量油起鑊，加入杞子爆香，再加入清水、乾腐竹，再以素鮑魚汁和麻油作調味，待滾後將汁淋於節瓜浦上，即可享用。



腐皮卷(兩食)

材料：

腐皮	2 大張
沙葛	400 克
云耳	40 克
紅蘿蔔	200 克
粉絲	1 包
素鮑魚	1 包
時菜	適量(伴碟用)
薑片	6 片

醬汁料：

醬油膏	4-5 湯匙
糖	小量
鹽	小量
水	2 湯匙
生粉	小量



醬汁制法：

落小量油，加入 2 塊薑片搗炒片刻，後將醬料混合生粉水，下鑊煮成醬汁。

做法：

1. 沙葛、紅蘿蔔去皮，洗淨，切絲。
2. 雲耳浸發好，剪去蒂洗淨切絲，粉絲浸水 4-5 分鐘，剪成小段，待乾備用。
3. 素鮑魚切絲，燒紅鑊，小量油，下薑片，放入沙葛，紅蘿蔔，雲耳及鮑魚炒勻，隨即下小量鹽糖調味，再放粉絲及一湯匙醬油膏炒勻，取起待稍涼備用。
4. 腐皮剪去邊，分成 8 等份。用濕毛巾抹兩邊使其變軟身，拿一湯匙餡，放在中央，包成小長方形，用水封口。包好後用慢火煎兩邊至金黃，取其一半可拈醬汁食。一半可蒸約 15-30 分鐘，後放上醬汁食用。



芋仔炆冬瓜鮮竹粒

材料：

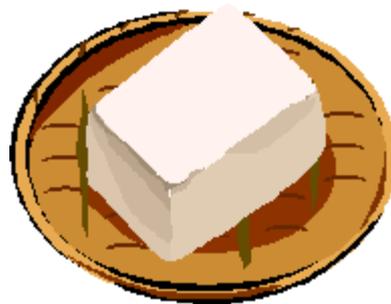
冬瓜 1 斤
芋仔 1/2 斤
鮮竹粒 1 包
羶 4 片

調味料：

醬油膏 4 湯匙
磨鼓醬 1 茶匙
糖 適量
鹽 適量

做法：

1. 芋仔洗淨、蒸熟、去皮、切件、備用、冬瓜去皮切件。
2. 用小量油、煎香鮮竹粒、取起、爆羶片，投入芋仔，放入醬料，炒勻、放入水 1/4 杯，再放冬瓜中慢火炆約 10 分鐘，炒勻、放入鮮竹粒，再煮約 3-5 分鐘，待收汁，可上碟食用。



紫菜豆腐羹

材料:

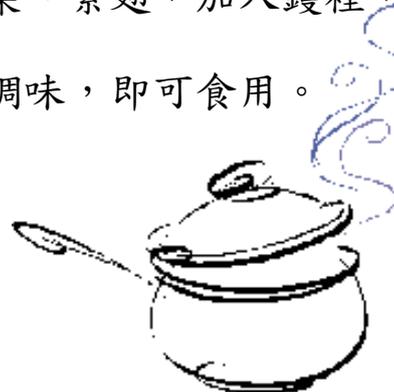
紫菜	半個
百葉豆腐	1 塊
炖雞肉	2 塊
素翅	150 克

調味料:

高湯	大半杯
鹽	少量
胡椒粉	少許
馬蹄粉	2 湯匙
水	1500 克
麻油	少量

做法:

1. 先將紫菜洗乾淨，瀝乾水。
2. 百葉豆腐炖雞肉切成粒。
3. 先將水、高湯、百葉豆腐、炖雞肉，放入易潔鑊，然後用大米煮 15 至 20 分鐘，至沸騰。
4. 將馬蹄粉加入清水浸透，然後與紫菜、素翅，加入鑊裡，再煮至沸騰，最後加入胡椒粉和麻油作調味，即可食用。



怡香茄子

材料：

茄子	2 條(約 500 克)
素咸魚	1 條
魔芋	1/2 塊
九層塔	1 棵
薑片	2 塊

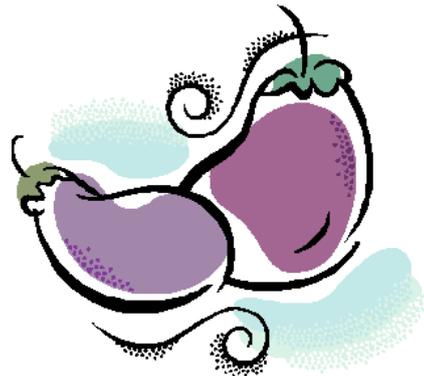
調味料：

上海甜醬	1 湯匙
醬油膏	1 湯匙
磨鼓醬	1/2 湯匙
桂林醬	1/2 湯匙
糖	1 茶匙
麻油	少量



做法：

1. 茄子去皮，切條後切段，放入鑊中，隔水蒸 10 分鐘備用。
2. 魔芋切條後切粒，用水浸洗 15 分鐘，備用。
3. 素咸魚用慢火煎香，切成茸，燒紅鑊投入薑片和調味料爆炒，放入魔芋和茄子炒勻，加入少量水，炆 10-15 分鐘。
4. 放入桂林醬、少量咸魚茸炒勻，下麻油後即可上碟，面放餘下咸魚茸，九層塔，以增香味。



蘋果千層酥

蘋果餡：

青蘋果	3 個
無鹽牛油	20g
葡萄乾	25g
黃糖	50g
肉桂粉	少許
粟粉水	少許
蛋液、蛋黃	1 隻掃面
黃梅果醬	適量

材料：

急凍千層酥皮	2 塊
麵包糠	適量

蘋果餡

- 1 蘋果洗淨去皮和去芯，切粒。
- 2 牛油置鍋中煮溶後加入蘋果粒煮至水份收乾，炒至金黃色後加入黃糖、肉桂粉和葡萄乾炒香，最後加入粟粉水，熄火，置一旁放涼備用。

酥皮

1. 取出酥皮置室溫解凍，用刀將酥皮裁成 12 塊正方形，其中 6 塊在上面界上數刀。
2. 將沒有刀界面的酥皮放在已鋪上牛油紙焗盤，用叉刺孔，灑上麵包糠，鋪上蘋果餡，四邊掃上蛋液，蓋上界了數刀的酥皮，用叉壓邊，面掃上蛋液。
3. 預熱焗爐 220 度，焗 10-15 分鐘或直至酥皮金黃即取出，薄薄掃上黃梅果醬。

福建炒飯



材料：

白飯	3-4 碗	沙葛粒	1-2 湯匙
芥蘭徑粒	4 湯匙	雞朮菇粒	2-3 湯匙
鹽、糖	小量	羗米	1/2-1 湯匙
紅羅白粒	2 湯匙	中芹粒	1-2 湯匙
三色椒粒	1-2 湯匙	蛋	2-3 只

調味料：

醬油膏	1-2 湯匙	素雞肉粒	2-3 湯匙
素上湯	1 湯匙	生粉水	6-8 湯匙

做法：

1. 將各材料洗淨，切條切粒，蛋除去壳，用筷子攪拌均勻蛋漿，燒紅鑊，小量油，慢火炒香素雞粒，取起。
2. 雞朮菇白鑊炒去水份取起。將各蔬菜料白鑊炒去水份取起。再燒鑊放少量油加入羗米，白飯，炒勻。
3. 將飯撥開兩邊，中間留空放入少量油再加入蛋漿，炒至半熟，將米飯與蛋炒勻，如此做 2-3 次，直至蛋與飯少勻乾身取起。
4. 再燒鑊，放入小量油加入各蔬菜炒熟，放入生粉調味料，水、煮至滾起，放入雞朮菇、素肉粒炒勻，再將煮好材料放在飯面就可進食。

香菇素鴨

材料:

新鮮腐竹	4 - 5 張
草菇	40-80 克
素牛肉粒	40 克
香茜	1 札
薑蓉	小許

調味料:

鹽	少許
油	2 茶匙
素雞粉	2 茶匙
胡椒粉	1 茶匙
粟粉	2 湯匙
水	100 克

做法:

1. 將草菇洗淨，用熱水煮 10 分鐘，瀝乾水，然後將草菇和芫茜切成小粒備用。
2. 用少量油起鑊，加入草菇，炒片刻，加入素牛肉粒、清水、素雞粉、芫茜，最後加入粟粉水，待滾後倒入器皿待涼。
3. 用鮮腐竹皮，打開放入少量煮好的材料鋪上面，然後鋪平，將兩邊接好，再將另一邊封口，包好後用慢火煎兩邊至金黃，或用滾油炸至金黃，即可上碟斬件，即可享用。





寶覺中學 主辦



東蓮覺苑 贊助

佛學與人生

法音宣流

清心自在

2011-2012 年度

第二期 素菜班

香港法鼓山文教基金會香積組

陳自勉居士、蘇玉媚居士

李佩蘭居士、譚秀玲居士

陳自愛居士、樊詩敏居士

劉慧蓮居士、葉潔玲居士

25/2、3/3、9/6、16/6/2012

星期六 2:00-4:00

八寶飯

材料:

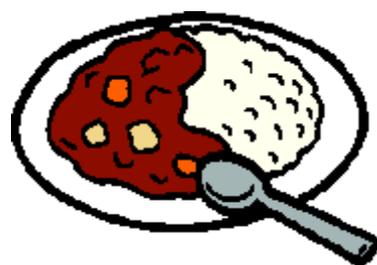
糯米	600-800 克
糖蓮子	2 兩
提子乾	2 兩
糖冬瓜	1 兩
紅棗	1 兩

調味料:

桂花	少量
冰糖	2-3 兩
水	少量
紅豆沙	3 兩

做法:

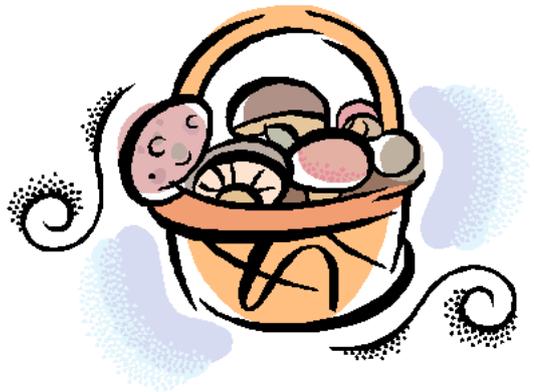
1. 將糯米洗淨，浸 2-3 小時，瀝乾水，蒸 30-40 分鐘。
2. 桂花洗淨，用少量水將冰糖煮溶，放入桂花，煮成桂花糖。
3. 糖冬瓜切成粒，紅棗、提子乾洗淨，和糖蓮子排在一個大碗，然後將蒸好的糯米飯小心地放在碗，中間放紅豆沙鋪平，再加糯米飯。
4. 用煮好的桂花糖，在碗邊淋下。再蒸 30 分鐘，然後倒入碟中，即可享用。



鮮淮山拼海底椰

材料：

鮮淮山、南瓜	各 320 克
海底椰	約 6-8 粒
蓮子	80 克
腰果	120 克
百合	60 克
洋薏米	40 克
椰漿粉	1 包



做法：

海底椰、蓮子、腰果、百合、洋薏米洗淨，浸水一晚，隔出水份，用煲放水一公升，滾后放入材料，中火煮約一小時，熄火焗約 15 分鐘。再煮微滾，放入椰漿粉慢火約 5 分鐘使其入味，取出上碟，面放淮山、南瓜可進食。

蒸南瓜、淮山方法：

用蒸爐煮滾水，放淮山、南瓜，蒸約 15 分鐘，取出淮山去皮，沖洗淨再投入蒸，全部蒸約 30-35 分鐘，取出切件，便成。

無花果合桃 muffin

材料：

全麥麵粉 90 克

玄米粉 50 克

杏仁粉 40 克

發粉 1 1/2 茶匙

砂糖 30 克

黃糖 40 克

鹽 1/4 茶匙

牛油 100 克

牛奶 150ml

蛋 1 隻

溫尼拿油少許



無花果切碎 60 克

合桃切碎 40 克

做法：

1. 牛油和蛋置室溫，蛋糕紙放上模內，預先預熱焗爐至 180 度。
2. 將全麥麵粉、玄米粉、杏仁粉、發粉、砂糖、黃糖、鹽過篩一次。
3. 牛油煮溶，加入牛奶、蛋汁用打蛋器打至溶合。
4. 將牛油混合物加入已篩好之粉內，加入雲尼拿香油，用膠刮刀混合麵糊，最後加入無花果和合桃拌勻。
5. 用湯匙把麵糊放入模內，焗約 25-30 分鐘至表面金黃即成。

黃金寶盒(百寶盒)

材料：

蜜味鵝	1/3 條	百葉豆腐	3/2 條
芋頭	100 克	沙葛	100 克
雲吞皮	12-15 塊		

調味料：

茄汁	4 湯匙	素菇粉	1 茶匙
泰式辣醬	2 湯匙	醋	1 湯匙
糖	2 湯匙	粟粉	2 茶匙
麻油	1 茶匙		

做法：

1. 將芋頭、沙葛去皮，連同百葉豆腐及蜜味鵝切成長方形小塊備用。
2. 再將這四種材料放入雲吞皮中，然後在雲吞皮的四角沾上少量的水，並將它連接起來。
3. 用鑊燒滾大量的油，放入錦盒，炸至金黃色撈起。
4. 把茄汁、醋、糖、泰式辣醬放入鑊中，燒滾，加入小量的香菇粉，然後放入粟粉水，待微滾。
5. 熄火，淋上麻油即可享用。



椰汁糕

材料：

鮮奶	1 1/2	杯花奶	1/3 杯
淡忌廉	1/3	杯椰漿	1 杯
煉奶	2 湯匙	大菜	10 克
熱水	4 杯	西米	50 克
冰糖	約 100 克	玉米粒	少量

做法：

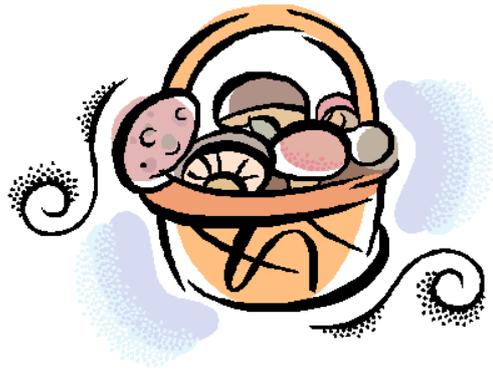
1. 將大菜浸水約 10 分鐘，倒起後隔水備用。
2. 西米以熱水 4 杯，加入少量冰糖煮好後放涼瀝乾，與玉米粒混合。
3. 鮮奶、花奶、淡忌廉、椰漿及煉奶拌勻煮滾，加入大菜煮溶。
4. 將西米、玉米粒加入椰漿溶液拌勻，以隔篩或豆漿袋隔住椰漿溶液倒入容器內。
5. 待涼後放進冰櫃內雪約 1 小時即成。



蟲草花扒娃娃菜

材料：

娃娃菜	2-3 棵
蟲草花	20 克
羶片	2-3 片



調味料：

濃縮上湯	一湯匙
水	1/2-3/4 茶匙
鹽	1/2-3/4 茶匙

做法：

1. 娃娃菜洗淨切成二等份。蟲草花泡水約 20-30 分鐘瀝乾水份。
2. 燒紅鑊，下小量油投入羶片爆香後下娃娃菜再放入上湯中火煮約 5-7 分鐘取起。
3. 餘下上湯放入蟲草花燉火煮 10-15 分鐘，放入芡汁，可上碟進食。

蟲草花

產品介紹

它是人工培養的蟲草子實體，培養基是仿造天然蟲子所含的各種養分，包括穀物類，豆類、蛋奶類等，屬於一種真菌類。蟲草花呈美麗的金黃色，蟲草花外觀上最大的特點是沒有了蟲體，而只有橙色或者黃色的「草」。功效有滋肺補腎護肝、抗氧化、抗衰老、抗菌、消炎、鎮靜、降血壓、提高機體免疫能力等作用。烹調方法以炆、煲湯皆宜。

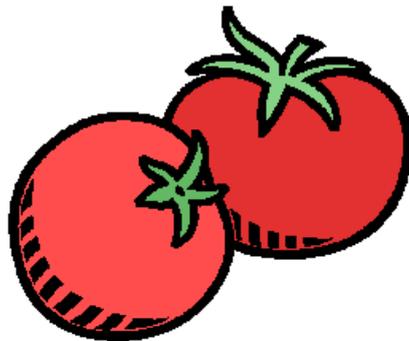
處理方法

(第一點)一般貯存方法

乾菌打開包裝後，可放在密封容器或密實袋內，放入雪櫃貯存。菌類經烘乾或曬乾等加工後，或許會有昆蟲的蟲卵附著，如放在室溫下，天氣潮濕時便會生蟲。

(第二點)一般處理方法

乾菌用水沖洗，放進碗內，加冷水過面，浸泡 15 分鐘，洗淨即可。
★ 以上“浸泡時間”只可供參考之用，請因應乾菌的大細及厚薄作出適當調整。



黃耳炒素鮑片

材料:

黃耳	2 兩
素鮑片	半包
鮮百合	半包
西芹	3 片
紅椒	半個
薑	4 片

調味料:

醬油膏	3 茶匙
素菇粉	1 茶匙
鹽	少量
麻油	少量
粟粉	2 湯匙

做法:

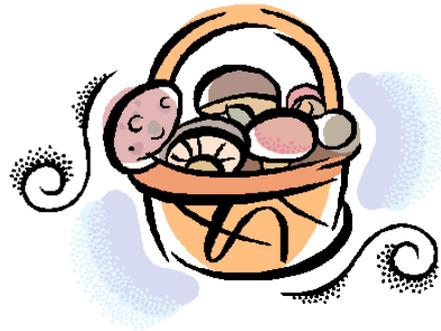
1. 黃耳浸 12-16 小時後, 洗淨切成小片, 鮮百合洗淨備用.
2. 西芹及紅椒洗淨用滾刀法切件備用。
3. 鑊加油燒滾, 放入薑片爆香, 放入西芹、黃耳、鮑片、紅椒和鮮百合, 加入所有調味料炒 5 分鐘後, 加入粟粉水打芡後即可上碟。



黃耳燉鮮奶

材料:

黃耳	80 克
鮮奶	2 公升
百合	60 克
冰糖	1/3 包
白蓮子	60 克
杞子	30 克



做法:

1. 將黃耳浸 6-8 小時洗淨後撕成小塊，白蓮子洗淨去芯，百合、杞子洗淨，待用。
2. 將所有材料倒入 2.5 公升燉盅內，再倒入鮮奶及冰糖燉 4-5 小時，即可飲用。



薯蓉芝士釀貝殼粉

材料:

珍寶貝殼粉	15 隻
薯仔(大)	1 個
白蘑菇	2-3 粒
西蘭花	3-4 朵
斑節蝦	3-4 隻
牛油	1 湯匙
芝士(磨碎)	20 克

素肉醬做法:

免治素牛肉	50 克
番茄	1 個
茄膏	1 湯匙
迷迭香碎	1 茶匙

調味料:

油	1 湯匙
鹽	少許
糖	1 茶匙
胡椒粉	少許
醬油	1 湯匙
水	半杯

做法:

- 1 將珍寶貝殼粉放入沸水中依包裝指示烹煮或煮至軟身，瀝乾待用。
- 2 薯仔去皮切片，加少許水和鹽煮熟，倒去水，壓成薯蓉。
- 3 白蘑菇，西蘭花出水，斑節蝦、白蘑菇切粒，西蘭花只取其花部分，放入鑊以牛油炒香，加入少許調味後，全部倒入薯蓉中拌勻，將餡料釀入貝殼粉中。
- 4 預備芡汁，燒熱 1 茶匙油，炒香茄膏，加入番茄粒及免治素牛肉炒勻，加入迷迭香碎、醬油、鹽、胡椒及糖及水，細火煮三分鐘，熄火。
- 5 在焗盆底部放入一半芡汁，然後放上已釀好之貝殼粉，最後將餘下的芡汁淋面，然後灑上芝士碎。
- 6 放入焗爐以攝氏 150 度火焗 10 分鐘焗至金黃。

粽子

材料:

糯米	2 公斤
黑糯米	300 克
開邊綠豆	500 克
炖雞肉	600 克
蛋黃	2-3 包
粽葉	1 包

調味料:

五香粉	10 克
素雞粉	2 茶匙
鹽	少量
油	4 湯匙
老抽	1 湯匙
麻油	少量

準備:

1. 糯米浸 4 小時後，加入鹽、油、素雞粉拌勻。
2. 綠豆浸 4 小時
3. 炖雞肉切條，加入五香粉、老抽、麻油拌勻。
4. 準備大鍋和滾水。



包粽法：

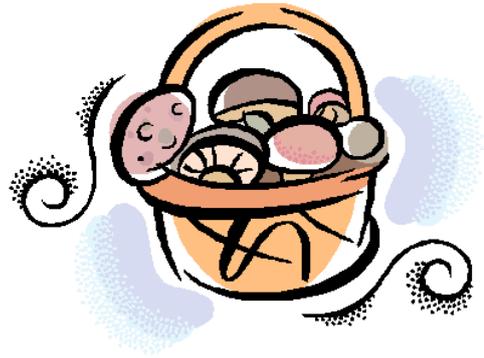
1. 將 2 塊粽葉交叉相疊。
2. 從粽葉小的一頭斜斜覆上一半成四瓣形。
3. 再將左邊大的 2 瓣覆下做成漏斗樣，執在左手。
4. 打開漏斗，右手用湯匙加入 2 湯匙糯米，蓋以 1 湯匙滿綠豆。
5. 綠豆上放鹹蛋黃 1 個(或 1/2 個)，炖雞肉 2 塊。
6. 如上法先加入綠豆，再加糯米將餡料蓋住。將近身一方覆上，繼將左右兩方覆下包成錐形，但尚有一部份粽葉伸在錐外。
7. 覆上(或覆入錐形或部)多餘粽葉，以水草或棉繩沿錐形網綁，便成粽。
8. 置所有粽子在一大鍋內，加水大半滿，蓋好大火煮 3 小時。



椰香鮮果伴白涼粉

材料：

椰水	250ml
蒟蒻粉	2.5g 盆
砂糖	2 茶匙
西米	10g
糖	2-3 湯匙
水	1/2 杯
椰漿	80ml
鹽	少量
水果	適量(西瓜，哈密瓜，芒果，椰子肉)



做法：

1. 先把西米煮至透明後過清水，瀝乾備用。
2. 把水果去皮切粒，備用。
3. 蒟蒻粉、砂糖加入椰水，用小火煮滾後熄火，倒進方形盒內待凝固後切粒。
4. 煲滾椰漿放糖煮溶，把鹽加入椰漿，待涼後放入雪櫃雪凍 1 - 2 小時。
5. 椰漿、水果、白涼粉加入西米拌勻即成。



寶覺中學 主辦



東蓮覺苑 贊助

佛學與人生

法音宣流

清心自在

2012-2013 年度

第一期 素菜班

香港法鼓山文教基金會香積組

陳自勉居士、蘇玉媚居士

李佩蘭居士、譚秀玲居士

劉惠蓮居士、樊詩敏居士

陳自愛居士、張美儀居士

樊志華居士

13/10、20/10、1/12、8/12/2012

星期六 2:00-4:00

豆漿浸時菜

材料:

鮮豆漿	500-700 克
乾榆耳	30 克
銀杏	80 克
竹芯	40 克
鮮腐竹	3 條
時菜	400 克

調味料:

胡椒粉	少量
高湯	5 湯匙
鹽	少量
薑	4 塊
麻油	1 茶匙

做法:

1. 榆耳浸透和銀杏放入大火煮 10 分鐘，榆耳用小刀法去底部黑色，切成小塊，銀杏用切去心，備用。
2. 竹芯浸透，脫掉白色皮，鮮竹切成段，洗淨蔬菜，備用。
3. 燒熱鑊落油投下薑片、豆漿、榆耳、銀杏、高湯、鹽、胡椒粉煮 10 分鐘，放入蔬菜、鮮腐竹、竹芯煮 3 分鐘，熄火，落麻油後上碟。



南瓜炒米粉

材料：

米粉	200 克
南瓜	200 克
銀芽	20 克
椰菜絲	20 克
冬菇頂	2 湯匙
牛蒡條	2 湯匙
芫荽（切碎）	2 湯匙
九層塔	1 棵

調味料：

濃上湯	2 湯匙
鹽	小量



做法：

1. 米粉泡水約 5 分鐘，取出隔去水份；
2. 南瓜洗淨，分成兩半：一半蒸熟，另一半切成粗條備用；
3. 將銀芽、椰菜絲焯水後，撈起瀝乾水份；
4. 燒熱鑊，加小量油，炒香冬菇頂和牛蒡條；
5. 再放入南瓜條、南瓜茸和米粉，以上湯炆約 10 分鐘；
6. 然後加入九層塔、芫荽碎、椰菜絲、銀芽及小量鹽炒勻，即可上碟食用。

雪裡紅炆冰豆腐

材料：

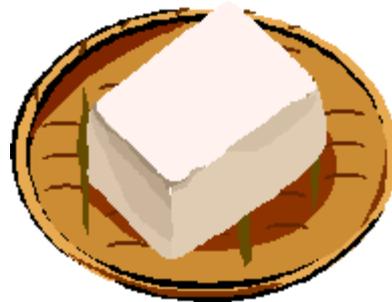
冰豆腐	2 件
豆卜	4-5 粒
雪裡紅粒	2-3 湯匙
菴片	4-5 片

調味料：

濃上湯	1-2 湯匙
醬油膏	1 匙半—2 湯匙
開水	1/2 杯
黃片糖	1/2-1 湯匙

做法：

1. 冰豆腐先解凍，浸水，用清水洗淨後搾乾水，用手撕片，備用。
2. 豆卜用溫水洗去油份後瀝乾水份。
3. 雪裡紅用水泡半小時，搾乾水份切粒備用。
4. 燒紅鑊，下少量油，放入菴片，炒至有香菴味，放入雪裡紅，爆炒再放入豆卜、冰豆腐炒勻，加入調味料炆至收汁(約十五分鐘慢火)即成。



黑糖栗子雲吞

材料：

栗子	250-300 克	水	250-300 毫升
黑糖	1-2 湯匙	牛奶	50 毫升
澄麵粉	1/2 茶匙	蘋果	1 個
雲吞皮	15-20 塊	食油	適量
糖霜	少許		

做法：

1. 用刀在栗子尖上剪成一個十字口，開口的同時煮一鍋沸水；將栗子倒入沸水中，加蓋煮 15 分鐘，煮好後立即撈起，置冷水中，再用剪刀剪開兩旁，便能輕鬆剝開栗殼。
2. 再煲滾水，放入栗子再煲至諗身後，將多餘的水倒去，用叉子壓成蓉，加入澄麵粉、黑糖和牛奶拌勻。
3. 將蘋果切絲，放入易潔鑊炒去水份，加入少許糖炒溶後熄火，倒入栗子蓉中拌勻放涼備用。
4. 放入少許餡料於雲吞皮上，然後把雲吞皮對摺封口，按照這步驟至包完所有雲吞皮及餡料。
5. 燒熱油鍋後，慢慢放入雲吞，以慢火炸至金黃色，盛起以廚房紙吸去多餘油份，上碟，灑上糖霜，可伴以雪糕或焦糖漿同食。

野菌花炒鮑絲



材料：

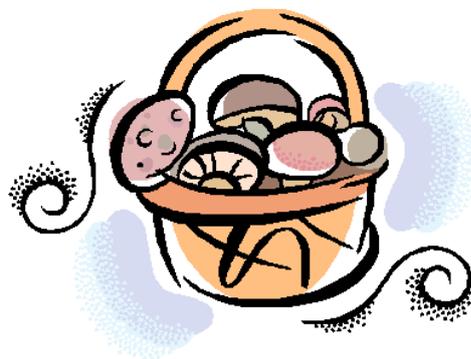
蟲草花	150-200 克
萵筍	半條
黃、紅色椒	各半個
海鮮菇	1 包
鮑魚	150 克
中芹	1 棵

調味料：

糖、鹽	少量
胡椒粉	少量
生粉	1 湯匙
麻油	1 茶匙
素菇粉	1 茶匙
黑豆醬膏	2 茶匙

做法：

1. 萵筍去皮，海鮮菇洗淨切絲，出水，黃、紅色椒、中芹、鮑魚洗淨切絲，備用。
2. 蟲草花沖洗淨，吸乾水份，除去硬的尾部，白鑊烘乾蟲草花至軟身，鮑魚絲炒至金黃。
3. 燒熱鑊落油，加入萵筍絲、海鮮菇、彩色椒、中芹炒勻，加入素菇粉、黑豆醬膏、鹽和糖，最後下蟲草花炒勻，加入少量的生粉水炒勻，熄火下麻油，即上碟。



海藻(龍筋)

材料：

龍筋	100-200 克
冬菇	150 克
中芹	1 扎
黃椒	半個
栗子	150 克
尖椒	3 隻

調味料：

薑	5 塊
醬油膏	3 湯匙
鹽	少量



做法：

1. 栗子用熱水煲 2 分鐘，然後去皮，備用。
2. 龍筋冬菇用水浸透，洗淨瀝水。
3. 中芹、黃椒洗淨。切成段，尖椒切成碎粒，薑去皮切成塊。
4. 用油燒紅鑊，落尖椒和薑片爆香，然後加入龍筋炒香，再放入冬菇、栗子、醬油膏、鹽焗 30 分鐘。
5. 最後加入中芹、黃椒，即可上碟，食用。



清心養顏紅棗糕

材料：

紅棗 250 克

黑糖 180-200 克

泰國生粉(薯粉)280 克

糯米粉 30 克

粘米粉 30 克

紅棗水 550 毫升



做法：

1. 紅棗開邊浸 20 分鐘，用熱水煲 30 分鐘。
2. 把煲好的紅棗放入隔篩加入水，用木匙將紅棗壓成容取出，用 550 克棗容連水加入黑糖煮溶燙火加入薯粉，糯米粉，粘米粉拌勻，備用。
3. 糕盤內塗油，放入蒸籠內，傾入一層薄薄的紅棗糕漿，加蓋蒸 3 分鐘，至成 4 層共蒸 30 分鐘，待涼後切件即可。

雪裡紅蒸鮮枝竹

材料：

鮮枝竹 4-5 條
雪裡紅粒 3-4 湯匙
薑片 3-4 片

調味醬汁：

片糖/紅糖 1-1.5 湯匙
醬油膏 1 湯匙
水 3 湯匙

做法：

1. 雪裡紅泡水 15-30 分鐘，洗淨切粒搽乾水，用白鑊先烘乾水份，下油、投入薑片、炒至有薑味、投入雪裡紅粒，下糖慢火炒片刻，取起。
2. 鮮支竹解凍、沖洗、吸去水份、捲起、對切成 2 件，排好上碟、面鋪上炒好雪裡紅，放入中火蒸約 15-20 分鐘。另用醬汁料煮成芡汁鋪面即成。

雪裡紅的泡製方法

潮州春菜 約 160 克
鹽 約 3-4 湯匙



潮州春菜放在盤裡，灑上鹽、拌勻，室溫下存放 3-4 小時，使其軟身，期間可拌勻 2 次，再放進冰箱存放。

食時取出，泡水約半小時，瀝乾水份，即可使用。

菩提素魚(素鰻魚)

材料：

壽司紫菜 1 張
鮮枝竹 2 條
生粉 少量
生油 少量
牙籤 少量
芝麻 少量

調味料：

醬油膏/素蠔油 2 湯匙
茄汁 1.5 湯匙至 2 湯匙
味醂 5 至 6 湯匙
水 6 湯匙



做法：

1. 生粉一湯匙開水沖入攪拌成透明色漿糊狀待用。
2. 紫菜一張剪成四等份待用。
3. 取一塊紫菜對摺中間塗上熟漿糊壓實，面層再塗上熟漿糊放入鮮枝竹壓實，穿入牙籤固定位置成鰻魚塊，並撲上生粉待用。
4. 燒紅鑊用小量油放入素鰻魚，慢火煎兩面成金黃色即可，並拔牙籤待用。
5. 鑊中放小量油、六湯匙水及調味料用生粉水煮成芡汁，放入素鰻魚快炒，灑上芝麻，即可食用。

中式麵包

材料：

有機麥麵粉	250 克
高筋麵粉	250 克
鮮酵母	15 克
暖水	260 克
油	1 湯匙
糖	50 克
鹽	小量

餡料：

黑糖	200 克
白芝麻	50 克
亞麻子	20 克
芝麻醬	5 湯匙
松子仁	50 克



餡料做法：

1. 白芝麻和松子仁用白鑊抄香，備用。
2. 把黑糖、亞麻子、芝麻醬、松子仁和白芝麻放入大碗中拌勻。

做法：

1. 用暖水放入酵母、糖、油拌勻。再放入高筋麵粉拌勻，用手擦勻後用小量有機麥麵粉灑在面，放入暖鍋發酵 45 至 60 分鐘。
2. 發酵好的麵團分三份，用保鮮紙蓋好其餘的 2 份，取 1 份用手搓成麵棒，以麵刀在麵棒上切出相同的份量。
3. 用手心按平，撥入約一湯匙的餡料至包皮中心，邊打褶邊將褶收緊，至褶打完；放入蒸籠再等 15 至 20 分鐘，用大火蒸 20 分鐘。



寶覺中學 主辦



東蓮覺苑 贊助

2012-2013 年度

第二期 素菜班

佛學與人生

法音宣流
清心自在

香港法鼓山文教基金會香積組

陳自勉居士、周冠蘭居士、
蘇玉媚居士、葉潔玲居士、
譚秀玲居士、樊詩敏居士、

9/3、16/3、8/6、15/6/2013

星期六 下午 2:00-4:00

碧綠蒸豆腐



材料:

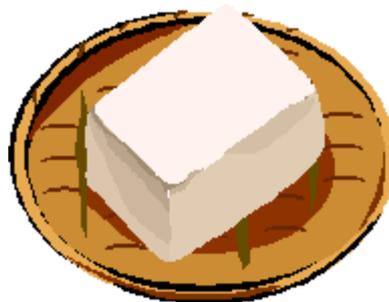
蒸豆腐	2 盒
蜜味鵝	半條
冬瓜	1 斤
中芹菜	1 棵

調味料:

高湯	4 湯匙
胡椒粉	1 茶匙
鹽	1 茶匙
糖	少量
麻油	1 茶匙
粟粉	1 湯匙

做法：

1. 冬瓜洗淨切件，放入滾水內略灼軟，盛起備用。
2. 將豆腐、蜜味鵝和冬瓜相間排於碟上，以中火隔水蒸 15-20 分鐘，取出瀝水。
3. 中芹菜洗淨切成小粒，燒熱鑊放 1 湯匙油於鑊內，略爆香中芹菜粒，加入高湯、胡椒粉、糖及鹽，以中火煮 1 分鐘，拌入已拌勻粟粉及水勾芡，加入麻油熄火，將醬汁淋於已蒸的豆腐上即成。



木耳絲香葉炒

材料：

豆腐卜	300 克
松子	100 克
木耳	100 克
粟米	100 克

調味料：

香葉(九層塔)50 克	
XO 醬	3 湯匙
香茅	1 支
尖椒	1~2 個
麻油	少量
鹽	少量

做法：

1. 木耳用水浸透，豆腐卜洗淨，切成幼絲備用。
2. 香茅和尖椒洗淨切成碎粒，九層塔去根洗淨備用。
3. 松子用白鑊炒十分鐘，待用。
4. 先燒熱鑊，下油，加入香茅、尖椒粒及 XO 醬炒香。
5. 再下已準備好的豆腐卜絲、木耳絲及九層塔，炒香後熄火，加入麻油及炒好的松子拌勻上碟。



素食薄餅

材料:

中筋麵粉	250 克
酵母粉	2 克
鹽	1/2 茶匙
粟米油/橄欖油	1 湯匙
暖水	150 毫升

餡料:

磨菇	1/2 罐
青椒	1/3 個
雜錦香草	1/2 茶匙
芝士	50 克
粟米	1/2 杯
素蟹柳	5 條
茄膏	4 湯匙



做法:

1. 將中筋麵粉、酵母粉及鹽放入大碗內拌勻。
2. 用手在麵粉中挖個洞，加入粟米油或橄欖油，逐少注入暖水，用手將麵粉拌勻。搓成麵粉團。
3. 將麵粉團放桌上，灑上適量麵粉，搓至軟滑，用保鮮紙包住麵粉團發酵 30 至 40 分鐘後，按扁成器皿的形狀。
4. 磨菇切片、青椒和素蟹柳切絲、芝士切成小粒，用茄膏將全部餡料拌勻鋪上餅底，然後放入溫暖地方發酵 20 分鐘後，放入焗爐用 180 度焗 20 分鐘，即可享用。

甜麵豉醬蒸柑桔豆卜

材料：

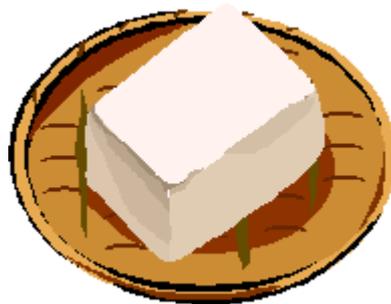
柑桔	10-15 粒
豆卜	10-15 粒
姜絲	2-3 湯匙
紅椒絲	2-3 湯匙

調味料：

甜麵豉醬	1.15 湯匙
青檸汁	1 湯匙
黃糖	小許

做法：

1. 豆卜用沸水煮開約 10 分鐘，取出，用水沖洗去油份，搾乾水，對半切開，備用。
2. 柑桔洗淨，對半切開，挖出桔心取去核，桔皮切絲，將桔心剁成茸，與調味料混合，釀入豆卜中，將豆卜鋪排碟上。
3. 放入姜絲，柑桔絲，椒絲，放入有蒸架水中大火先蒸 5-10 分鐘，轉中火蒸 15-20 分鐘，取出，可進食。



暖沙律

材料：

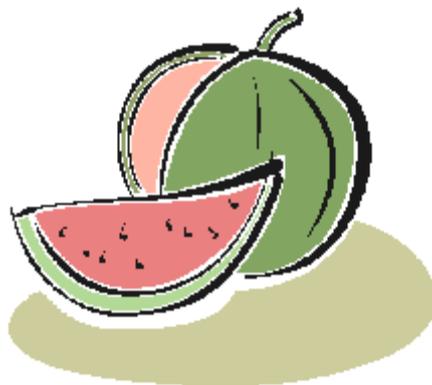
車厘茄	10-12 粒
薯仔	4 個(中型大)
什錦香草(乾)	1 湯匙
青瓜	1/2 條

調味料：

陳香醋	2-3 湯匙
海鹽	1/4 茶匙
蜂蜜	1/2 湯匙
香草	1/2 湯匙
水(有需要)	1 湯匙

做法：

1. 薯仔洗淨去皮，切片，煎約 5-8 分鐘。
2. 車厘茄洗淨，頭尾兩邊切界十字。取出薯片用小量攪慢煎，放入鹽，香草，約 5-8 分鐘取出。
3. 青瓜洗淨切片，與沙律什菜排於碟上，及放入煎好薯片。
4. 此時用慢火輕炒車厘茄，放入香醋一湯匙，使車厘茄軟身，此時放入調味料汁拌勻，可取出排放於沙律碟上，即可進食。



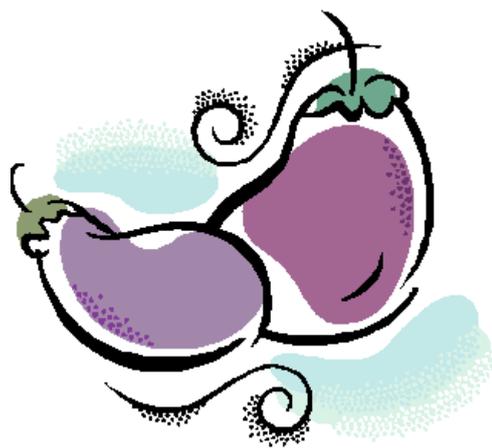
茄子燴雜菜

材料：

茄子	2 條
西芹	2 條
蕃茄	3 個
蘑菇	5 個
提子乾	25 克
松子仁	2 湯匙
指天椒	1 隻

調味料：

茄膏	1 湯匙
砂糖	1/2 湯匙
大紅醋	2 湯匙
橄欖油	2 湯匙
素菇粉	1 茶匙



做法：

1. 茄子、西芹洗淨切粗粒。
2. 蕃茄去蒂切粒，蘑菇用紙巾抹乾淨，切成粒。
3. 將松子仁用中火略炒為金黃色，備用。
4. 燒熱鑊，下 2 湯匙橄欖油，先爆香指天椒，再加入茄子和蘑菇炒至軟身，以 1 茶匙鹽調味。燒 5 分鐘，加入西芹粒、蕃茄粒、提子乾，以中火拌煮 3 至 5 分鐘，加入紅醋、砂糖、茄膏、素菇粉，以慢火收乾水份，再加入松子仁，即可熄火上碟。

甘甜清心糕

材料:

長苦瓜	150 克
糖	70 克
暖水	200 毫升
馬蹄粉	80 克
粘米粉	10 克
鹽	少量
菜油	少量



做法:

1. 將苦瓜切半，去囊，切件備用。
2. 將糖和苦瓜放入水中，煮至軟脛，放進攪拌機內打成汁，備用。
3. 將馬蹄粉加入粘米粉、糖及暖水開勻，用篩隔去粉粒。
4. 將苦瓜汁加入粉漿中，下少量鹽調味。
5. 把粉漿薄薄地注入一個已掃油的盤內，隔沸水蒸 2-3 分鐘，畸涼後，捲起，切件，即可享用。

紫菜腐皮手卷

材料

浸腐皮湯汁料

乾腐皮 2 張
壽司紫菜 4 張
薑 1 塊

沙薑粉 1 湯匙
五香粉 1/2 湯匙
胡椒粉 1/4 湯匙
薑汁 1 湯匙
鹽 1/2 湯匙
糖 1/4 湯匙
水 半杯

做法：

用一只闊口煲，慢火下少量油，投入各調味料爆香，下水 1/2 杯煮滾，熄火，稍涼，放入腐皮一張，使其吸收湯汁，取起，對摺成半圓形，中央放 2 張紫菜，摺成長方形 | 慢火煎香，切件可進食。



節瓜繪菇菌

材料

節瓜	1 只
靈芝菇	1 包
紅羅白絲	1 湯匙
素蟹柳	3 條
薑片	6 片
蛋白	1 只
芫茜	1 棵

調味料

上湯	1 杯
盐	半茶匙



做法：

1. 節瓜去皮洗淨切粗條，紅羅白洗淨去皮切絲，素蟹柳用手撕幼條，全部材料備用。
2. 節瓜條用 3 片薑片蒸約 5 分鐘取起，燒紅鑊放入少量油、薑片和靈芝菇炒約一分鐘取起。
3. 放入上湯待滾後，放入節瓜，靈芝菇滾起放入蟹柳煮片刻，用生粉水埋獻落蛋白、芫茜就可上碟進食。

榴槤千層酥

材料:

急凍千層酥皮 1-2 塊

麵包糠 適量

榴槤 100 克

蛋黃 1 隻



做法:

1. 先取出酥皮置室溫解凍，用刀將一塊酥皮裁成 4 塊正方形。
2. 預熱焗爐 220 度。
3. 把榴槤去核，用叉壓成蓉。
4. 將酥皮放在已鋪上牛油紙焗盤，用叉刺孔，灑上麵包糠，鋪上榴槤餡，四邊掃上蛋液，對角蓋上酥皮，用叉壓邊，在表面掃上蛋液。
5. 把酥皮放入焗爐焗 15-20 分鐘或直至酥皮金黃即可。

